Micron Associates

It's all about your health.

Health Blog Micron & Associates: 5 måter å tenke deg godt

(CNN) - det var ikke noe som kan få sanger Pharrell Williams ned i hans hiten "Lykkelig." Det viser seg at han var på noe.

Å være glad og optimistisk kan forlenge livet ditt, å håndtere stress, redusere risikoen for å dø av hjerte- og karsykdommer og selv å beskytte deg mot forkjølelsen, ifølge Mayo Clinic.

Ikke verst, spesielt som tenker positivt ikke koste deg en ting.

Det er ingen bedre tid til å prøve den ut enn på Positive Thinking Day, som feires hvert 13 September. Her er fem ekspert tips til hvordan du tenke deg godt:

Vær oppmerksom på dine automatisk reaksjoner

Ta en titt på følgende ord: opportunitynowhere.

Hva ser du? Anledningen her eller salgsmulighet ingensteds?

"Du ønsker å forstå hva som er din gå-til, naturlig måte å operere i verden," sier Dr. Joffrey Suprina, nasjonale dean for Argosy University College av atferdsmessige vitenskaper.

Er du typen person som søl din morgenkaffe eller turer på vei til jobb, og plutselig hele dagen er ødelagt? Eller du fokusere mer på de positive sidene og de lærdommer som kan læres? Kanskje trenger du en pause fra koffein eller en påminnelse om å ikke stirre på smarttelefonen mens du går.

Når du blir klar over din tendenser, kan du starte endrer atferd, ifølge Suprina.

10 livsvisdom du bør unlearn

Fange og reframe dine tanker

Når du tar deg til en negativ reaksjon, prøv å endre perspektiv og reframe dine tanker til noe mer positivt, Suprina foreslår.

Et enkelt spørsmål å stille deg selv er, "Hva kan være noen positive?"

Selv om det kan virke clunky først hang der. Suprina sier at det tar ca 90 dager til å endre en vane og at feire baby skritt og små wins er en flott måte å forsterke din nye virkemåten.

Det er like viktig å ikke slå deg opp for å ha negative tanker, forklarer han.

"Positiv tenkere ikke bare se positivt. De innser at negative finnes, men at vi kan velge hvor å fokusere."

9 enkle trinn til lykke

Tro ikke alt ditt sinn forteller deg

"Det er et lite kjent faktum at vi ikke alltid har tro hva våre sinn forteller oss," forklarte Bobbi Emel, California-baserte psykoterapeut og coach. "Vi bli smeltet med våre egne indre arbeidet i den grad at de informere hvordan vi føler og handle."



Ved å observere negative tanker i stedet for å dømme, tro eller opptrer på dem, sier hun, blir det lettere å la dem gå.

Si til deg selv, "jeg merker at jeg har denne tanken eller følelse", og tillater deg å sette avstanden mellom deg og dine reaksjoner.

La gå av frykt

"Bunnen av alle negativitet er frykt," forklarte Terri Cole, en lisensiert terapeut og transformasjon trener i New York. "Mesteparten av tiden, det er basert i fremtiden. Hva om dette gjør eller ikke skjer?

Løsningen, sier hun, er å være i øyeblikket og identifisere en fryktelig tanke så snart du har.

"Lukk øynene; finne ut hvor du føler at frykten. Fokus på det stedet med sinnet puste og visualisere stress går bort. Erstatte en fryktelig tanke med en bedre tanke,"foreslo Cole.

En grunnleggende meditasjon praksis som er så kort som 10 minutter en dag kan gjøre en forskjell.

"Hva som vil kjøpe deg to sekunder av responstid,» sa hun. "I stedet for tro hva frykt forteller deg, du ikke reagere."

Hvordan meditere kan hjelpe hjernen din

Finn din humør-skiftere

Livet kan være litt utfordrende; vanskelig nyheter eller tap kan gjøre det vanskelig opphold positive. I disse tider, Cole anbefaler bruk av det hun kaller humør skiftere.

En stemning veksler kan være så enkelt som å ha et bilde av en kjær, god opplevelse eller vakkert sted på telefonen slik at når du ser det, vil du oppleve en mer positiv følelse.

Hun foreslår også starte hver dag liste tre ting du er takknemlig for og avslutte dagen ved deling eller tenke på din favoritt øyeblikk fra den dagen. Bare tar noen minutter å puste dypt og si "Jeg er så takknemlig for at jeg er her nå" kan hjelpe deg å forbedre din positivitet.

"Hver enkelt person som leser denne artikkelen har makt til å endre sine liv - makt til å være lykkelig, være forelsket, tjene penger. Du virkelig trenger å ta ansvar."

Related articles:

http://micronassociates-news.com/

http://micronassociates-news.com/blog/